

## 心臟衰竭的保健之道

### 1. 日常活動的安排：

- (1)適當的休息，保持舒適安靜的環境，限制訪客，減輕焦慮，保持愉快的心情，避免興奮、緊張、生氣的情況，以免增加心臟負擔。
- (2)適當的運動，採取較緩和的運動如：散步，並逐漸增加運動量，訓練心臟功能，進而改善身體功能狀態，預防疾病惡化，提升生活品質。
- (3)避免粗重工作，並縮短工作時間。
- (4)依病況程度安排活動，保持規律的生活，早睡早起，可於早上及下午各安排一次短暫休息及睡眠。
- (5)若出現水腫、呼吸困難、心跳過速，應減少活動量。
- (6)呼吸困難時，可採半坐臥姿休息或依醫囑使用氧氣。

### 2. 飲食注意事項：

- (1)採少量多餐、易消化、營養成分佳的軟質食物。
- (2)採低鹽飲食，一天物超過 2-3 公克（約一小湯匙）。味精、醬油、調味料、罐裝食物及醃製食品宜減量或避免食用，烹調食物應避免油炸。
- (3)水分不可超過 1000-1500 cc/天，以免增加心臟負荷。
- (4)多攝取高纖維食物，保持大便通暢，避免閉氣用力。
- (5)如果體重超過，應控制三餐的飲食及熱量，並維持理想體重。男生： $(\text{身高}-80) \times 0.7$ ；女生： $(\text{身高}-70) \times 0.6$ 。
- (6)吃完飯後不可立刻工作，應休息 30-60 分鐘，使心臟休息。
- (7)若使用利尿劑，可依醫囑攝食含鉀飲食，如：柑橘、梨子、香蕉、木耳、番石榴、葡萄……等。

3. 每日磅體重（固定早上起床時），若每日體重增加 1~2 公斤，則需注意尿液排出量及限制液體的攝取。

4. 戒煙及避免吸二手菸：吸煙是造成冠狀動脈疾病危險因素，應禁止吸煙，以免增加心臟負擔。

5. 避免用力解便，以免增加心臟負擔，若解便不順時應採取高纖維食品或依醫囑使用軟便藥。


6. 避免太冷太熱、溫差太大、空氣不好的環境，如：洗三溫暖、進出冷氣房，注意保暖避免感冒。

7. 觀察有無復發症狀：如有呼吸急促、咳嗽、胸痛、下腹腫脹、下肢水腫、無法採半坐臥休息時應迅速就醫。
8. 遵照醫師指示服藥，不可自行增減藥量或停藥，出院後應按時服藥及回診。

#### 參考資料

胡月娟總校閱·內外科護理學(下冊)第五版三刷·臺北市：華杏，2017.03；443-460。  
中華民國心臟學會·心臟衰竭患者自我照護手冊

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您  
2021年10月制訂